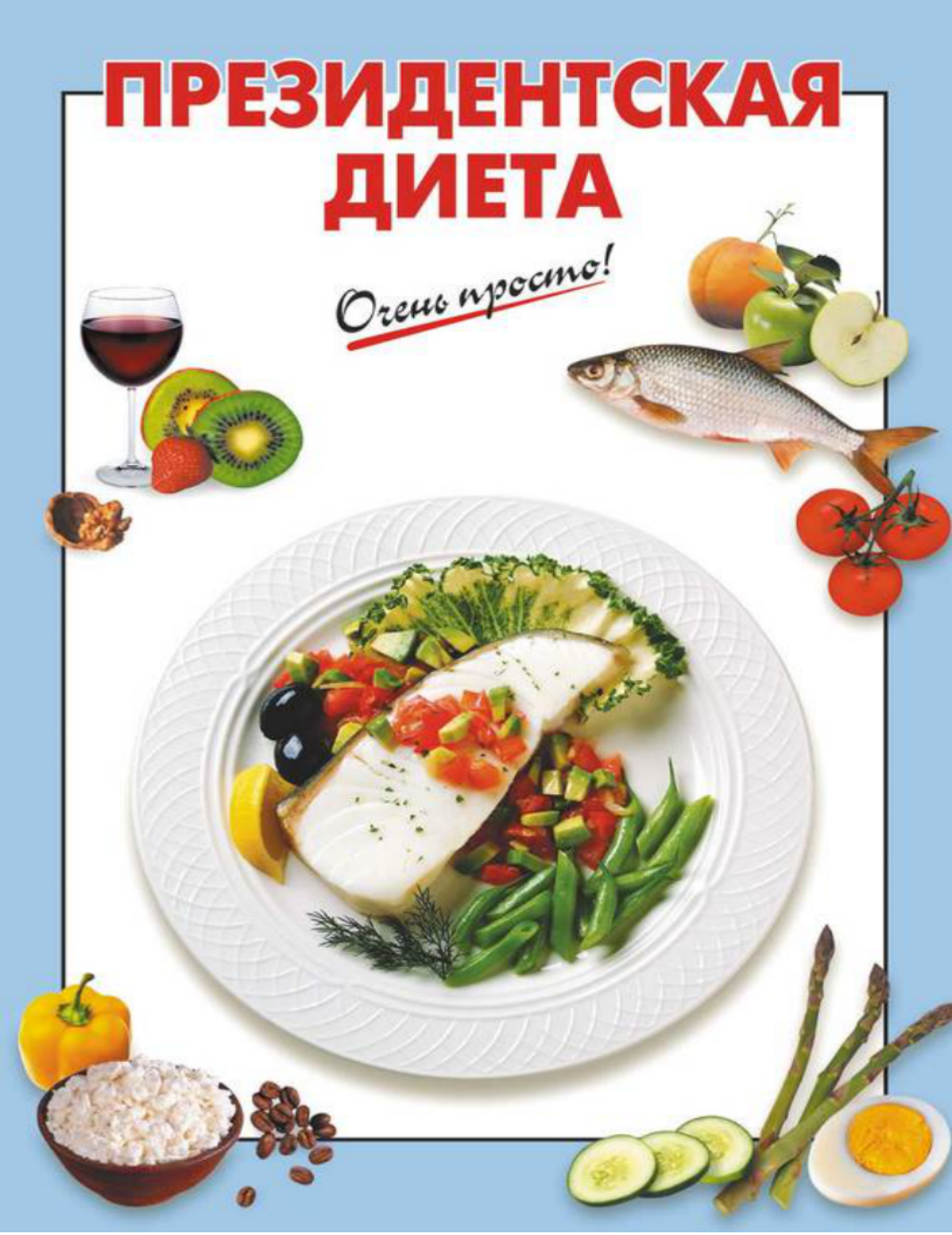
ПРЕЗИДЕНТСКАЯ ДИЕТА

Очень просто!



SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Президентская диета, которая известна также как диета Южного берега, южного пляжа или пляжная, сейчас относится к одной из наиболее популярных в России. С ее помощью можно не только избавиться от лишних килограммов, но и защитить сосуды от атеросклероза, а значит, улучшить работу сердца, нормализовать обмен веществ, в целом оздоровить организм.

В этой книге не только рассказано о том, как вести себя во время диеты, но и приведены рецепты многих полезных и очень вкусных блюд, которыми вы можете себя побаловать.

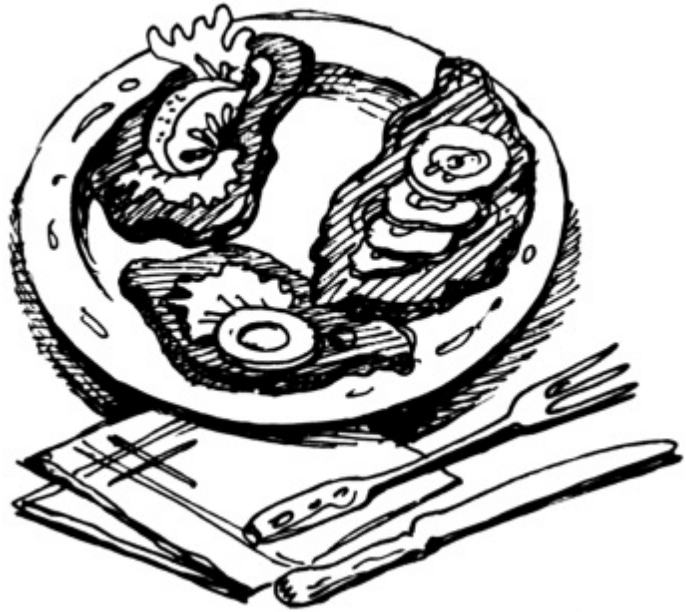
- Президентская диета
  - Предисловие
  - Основные принципы диеты
  - Первая фаза диеты
  - Вторая фаза диеты
  - Третья фаза диеты
  - Салаты и закуски
    - Яичница по-ковбойски
    - Овощной пирог
    - Сэндвич с ветчиной
    - Сэндвич с рыбой
    - Салат из кальмаров
    - Салат из огурцов
    - Садовый салат
    - Салат «Цезарь»
    - Овощной салат с тофу
    - Маринованный перец
    - Паштет из лосося
    - Горячий салат из фасоли
    - Крестьянский салат
    - Салат с рисом
    - Салат из цветной капусты
    - Салат из цитрусовых с мятой
    - Салат из пекинской капусты
    - Яблочный салат
    - Салат из бананов
  - Первые блюда
    - Суп из сладкого перца и цуккини
    - Капустный суп
    - Суп из курицы с кабачками
    - Овощной суп

- Индийский томатный суп
- Рыбный суп с креветками и мидиями
- Морковный суп
- Суп из молодой баранины с лапшой

- Вторые блюда
  - Говяжий стейк с овощами
  - Запеченный лосось
  - Куриная грудка в имбире
  - Говядина со специями
  - Куриная грудка с помидорами
  - Куриное рагу
  - Овощной шашлык
  - Шашлык из индейки
  - Шашлык из говядины с рисом
  - Рагу из баранины с окрой
  - Маринованная индейка с салатным цикорием
  - Плов с курицей
  - Шницель с перечным соусом
  - Шашлык из морского языка, камбалы или палтуса
  - Рыба с помидорами, запеченная а фольге
  - Рыба с кресс-салатом
  - Сельдь, запеченная с апельсином
  - Фаршированная тыква
  - Голубцы с кедровыми орехами
  - Запеканка из помидоров
  - Лечо с окрой
  - Запеканка из баклажанов
  - Бараньи котлеты с морковью
  - Курица в маринаде
  - Лосось со сладким перцем
- Десерты
  - Десерт из свежих фруктов
  - Вишневый кисель
  - Булочки с тыквенными семечками
  - Груши с творогом
  - Ежевичная пена
  - Абрикосы с кефиром
  - Клубничное мороженое
  - Мороженое из манго

Президентская диета
Составитель Г. С. Выдревич

Предисловие



Диету, которую разработал американский кардиолог Артур Агатстон, сначала называли диетой Южного берега, южного пляжа или пляжной диетой. Президентской ее стали величать после того, как ею увлеклась семья Клинтонов.

Сейчас это одна из наиболее популярных диет во многих странах, в том числе и в России. Многие ее приверженцы уверяют, что она очень эффективна и не требует никаких кулинарных жертв. Она не только позволяет избавиться от лишних килограммов, но и помогает защитить сосуды от атеросклероза, а значит, улучшить работу сердца, нормализовать обмен веществ, способствует оздоровлению всего организма.

Если вы любите мясо, рыбу и овощи, если вам хочется похудеть, но вы не желаете голодать, эта диета для вас. Сначала, правда, вы будете испытывать некоторые трудности, отказавшись от сладкого и мучного, но через некоторое время (обычно — один-два месяца) вы поймете, что вас совсем не тянет к мороженому, конфетам, сдобным булочкам, ибо ваш организм перестроится и не будет испытывать в них потребности.

Разрабатывая эту диету, доктор Агатстон хотел помочь своим пациентам уменьшить нагрузку на сердце, вызванную лишним весом.

За первые две недели с ее помощью можно потерять от 3 до 6 кг.

Если этот результат вас устраивает, можете остановиться на нем, а если вы хотите сохранить стройность на всю жизнь, можете не отступать от рекомендованного рациона годами, тем более что диета не так уж строга. Все очень просто. Доктор Агатстон не призывает уменьшать количество потребляемой пищи, он предлагает обратить внимание на то, что вы едите и как это сказывается на вашем здоровье и фигуре. А уж после этого разрабатывать подходящее для вас меню.

Попробуйте! У вас все получится.

Основные принципы диеты

По мнению доктора Агатстона, лишние килограммы чаще всего набирает тот, кто употребляет так называемые быстрые углеводы: рафинированный сахар, изделия из пшеничной муки высшего сорта, различные сласти, готовые сладкие напитки и соки. Они дают организму не энергию, а новые жировые отложения.

Чтобы сахар, прошедший термообработку, усваивался как можно медленнее, его рекомендуется сочетать с животными жирами. То есть идеальным гарниром к мясу, рыбе или птице должны быть овощи, а к сладким фруктам — творог или кефир.

К «исправленному» рациону автор диеты советует переходить постепенно, помогая организму отвыкнуть от «неправильных» продуктов. Примерно за две недели тяга к ним заметно уменьшится: организм настроится на небольшую дозу углеводов и сможет подсказывать вам, в чем он нуждается. Доверьтесь ему и прислушивайтесь к его «советам».

Не меняйте привычный режим питания. Если вы привыкли завтракать, обедать и ужинать, а в перерывах между этими приемами пищи устраивать перекусы — пожалуйста.

Не ограничивайте себя в жидкости. Помните лишь, что на первые две недели вам придется забыть об алкоголе (в том числе пиве) и сладких напитках, даже фруктовых соках. «Сухой закон» закончится довольно быстро, а затем вы сможете позволить себе сначала бокал легкого алкоголя, затем — по 200 мл сухого красного вина в день. И еще одна особенность этой диеты — не запрещено пить кофе (хотя многие диетологи, полагая, что он возбуждает аппетит, категорически не рекомендуют этот напиток). Кофеманы могут позволить себе пару чашек в день.

В те же две недели стоит отказаться от выпечки, макаронных изделий, круп, жирных молочных продуктов, фруктов, сахара и кетчупа. Если по истечении этого срока вы еще будете испытывать потребность в этих продуктах, можете включить их в свой рацион. А пока — овощи (кроме картофеля, кукурузы, моркови и свеклы), нежирное мясо, нежирные сыр и творог, орехи, бобы, соевые продукты.

Итак, за две недели вы можете сбросить до 6 кг. Если продолжите придерживаться диеты, похудение продолжится, но уже гораздо медленнее — до 1 кг в месяц. Но во-первых, эти килограммы не будут возвращаться, а во-вторых, вы можете баловать себя и мороженым, и шоколадом (естественно, в небольших количествах). Если вы все же худеете медленнее, чем

вам хотелось бы, даже не смотрите на дыню, виноград, бананы, ананасы, выпечку. Пусть вас утешит то, что со временем пристрастие к этим продуктам исчезнет и вам не нужно будет заглядывать в перечень запрещенных продуктов: вы просто больше не захотите их.

У диеты доктора Агатстона есть три основные фазы. Первая (самая строгая) длится две недели. Потеря веса — до 6 кг. Продолжительность второй фазы вы определяете самостоятельно — пока не достигнете желаемого веса. Третья фаза — это уже и не диета вовсе, а ваша новая жизнь, в которую вы входите легкой походкой, избавившись от ненавистного жира и оздоровив организм, который теперь будет работать четко и слаженно. Время от времени можете возвращаться к первой и второй фазам.

Первая фаза диеты

Это самая важная фаза, именно она должна перестроить ваш организм на новый лад. Во время нее вас ждут самые строгие ограничения: ничего сладкого, ничего мучного, никакого алкоголя, никаких фруктов и соков. (Если вы не можете пить несладкий чай или кофе, можете добавить заменитель сахара.) Список разрешенных продуктов весьма обширен: филе и вырезка говядины или телятины, вырезка свинины, грудки индейки или курицы (без кожи), любые морепродукты, нежирные мясные продукты, нежирные сыры («Моцарелла», «Чеддер», «Пармезан», «Рикотта», «Проволлоне», тофу, домашний сыр, брынза), орехи (арахис —20 шт., фисташки —30 шт., грецкие орехи —7 шт.), арахисовое масло (1 ст. ложка в день), куриные яйца (без ограничений), баклажаны, сладкий перец, репа, шпинат, листовой салат, сельдерей, кабачки, помидоры (не более одного в день), спаржа, бобовые, артишоки, брокколи, цветная капуста, белокочанная капуста, огурцы, оливковое масло, подсолнечное масло, несладкие специи, лимонный сок, хрен, черный и красный перец, леденцы без сахара, какао, желе и муссы без сахара.

Ничего не жарьте. Варите, запекайте, готовьте на пару, придумывайте различные салаты (только с оливковым маслом). Прием пищи — три раза в день с двумя перекусами.

Во время первой фазы организм избавляется от излишков углеводов и перестраивается на новый режим. Чтобы вам было проще сориентироваться, ниже приведен примерный недельный рацион.

Понедельник

Первый завтрак. 1 стакан томатного сока, 1–2 яйца, сваренных вкрутую, 2 ломтика нежирного мяса, 1 чашка кофе с обезжиренным молоком (или без него) без сахара.

Второй завтрак. До 80 г нежирного творога, 0,5 помидора, зелень.

Обед. Салат из отварной куриной грудки, листового салата, чеснока и орехов, заправленный смесью оливкового масла и свежеприготовленного лимонного сока.

Полдник. 100–120 г обезжиренного творога, 100–120 г салата из огурцов и помидоров, заправленного оливковым маслом.

Ужин. Морская рыба, приготовленная на пару, с цветной

капустой или брокколи, салат из помидоров, огурцов, сладкого перца и зелени, заправленный смесью оливкового масла и свежеприготовленного лимонного сока.

Перед сном. 100–120 г нежирного творога со свежей лимонной цедрой (или без нее).

Вторник

Первый завтрак. Яичница из 1–2 яиц с помидорами, 1 ломтик нежирного сыра, 1 стакан чая без сахара.

Второй завтрак. 1 стакан любого овощного сока, 100 г нежирного сыра или творога.

Обед. 1 куриная грудка, приготовленная на пару или на гриле, с огурцом и зеленью.

Полдник. Отварные вешенки или шампиньоны с тушеной капустой или овощной салат, заправленный оливковым маслом и лимонным соком.

Ужин. Нежирная рыба (отварная, паровая или запеченная) с овощным гарниром, салат из белокочанной капусты, заправленный смесью оливкового масла и лимонного сока.

Перед сном. 100–120 г нежирного творога с какао-порошком (или без него).

Среда

Первый завтрак. 1 яйцо, сваренное всмятку, 2 ломтика нежирного мяса или птицы, 1 чашка несладкого кофе без кофеина.

Второй завтрак. 1 стакан любого овощного сока, 100 г нежирного творога или сыра.

Обед. 1 стакан томатного сока, 1 порция овощного рагу, нежирная отварная рыба, салат из помидоров и огурцов, заправленный оливковым маслом.

Полдник. 100 г нежирного сыра или творога.

Ужин. Филе судака, приготовленное на пару, с овощами, запеченными на гриле или в духовке.

Перед сном. 100 г нежирного сыра или творога.

Четверг

Первый завтрак. 1 стакан любого овощного сока, омлет из двух яиц, обезжиренного молока и зелени, 1 стакан чая без сахара.

Второй завтрак. 100 г нежирного творога или сыра, 0,5 помидора.

Обед. Нежирное отварное мясо с листовым салатом или овощным салатом, заправленным оливковым маслом.

Полдник. 100 г нежирного творога, 0,5 стакана мелко нарезанных огурцов и помидоров.

Ужин. Отварная морская рыба с цветной капустой или брокколи (приготовленными на пару или на гриле), салат из помидоров, огурцов, сладкого перца и зелени, заправленный смесью оливкового масла и свежеприготовленного лимонного сока.

Перед сном. Лимонный мусс.

Пятница

Первый завтрак. 1–2 яйца, сваренных всмятку, 2 ломтика нежирного мяса или птицы, 1 чашка кофе без кофеина.

Второй завтрак. 1 стакан томатного сока, 100 г нежирного сыра или творога.

Обед. 1 тарелка рыбного супа, салат из помидоров, брынзы, репчатого лука, оливок и зелени, заправленный оливковым маслом.

Полдник. 100 г нежирного творога с помидорами и зеленью.

Ужин. 1 отварная грудка, приготовленная на пару или на гриле, овощи (паровые или тушеные), салат из огурцов, заправленный смесью оливкового масла и лимонного сока.

Перед сном. Лимонный мусс.

Суббота

Первый завтрак. 1 яйцо, сваренное всмятку, 2 ломтика нежирного бекона, 1 чашка кофе без кофеина с нежирным молоком или 1 стакан травяного чая без сахара.

Второй завтрак. 100 г нежирного сыра или творога, 1 стакан томатного сока.

Обед. 1 тарелка супа из спаржи, салат из отварного цыпленка, листового салата, нежирного сыра, помидоров и чеснока,

заправленный оливковым маслом.

Полдник. 120 г нежирного творога, 1 помидор.

Ужин. Рыба, приготовленная на пару или на гриле, паровые или тушеные овощи, овощной салат, заправленный смесью оливкового масла и свежеприготовленного лимонного сока.

Перед сном. 100 г нежирного творога.

Воскресенье

Первый завтрак. Омлет из 1–2 яиц и обезжиренного молока с зеленью и грибами, 1 стакан чая без сахара.

Второй завтрак. 1 стакан любого овощного сока, 100 г нежирного творога или сыра с зеленью (или без нее).

Обед. Запеченный лосось, цветная капуста или брокколи, приготовленная на пару и заправленная оливковым маслом.

Полдник. 100 г нежирного творога с зеленью и помидором.

Ужин. Мясо, приготовленное на гриле, с гарниром из овощей и зелени.

Перед сном. 100 г нежирного творога.

Вторая фаза диеты

Эта фаза длится сколь угодно долго — пока вы не решите, что ваш вес достиг идеальных показателей.

Все ограничения, налагаемые в первой фазе, снимаются. Вы можете есть все, что пожелаете, понемногу включая в свой рацион картофель, макароны, каши, хлеб из муки грубого помола, фрукты и ягоды. Можно пить красное сухое вино. Разрешается побаловать себя горьким шоколадом, нежирным пудингом.

Следите за весом. Если он начал увеличиваться — исключите или сведите к минимуму те продукты, из-за которых это происходит.

Если вес не растет или уменьшается (это должно происходить медленно — до 1 кг в месяц), продолжайте экспериментировать, прислушиваясь к вашему организму. В любом случае не увлекайтесь картофелем, макаронами и хлебом. Помните: две недели вы без них обходились, а значит, они не являются для вас жизненно необходимыми.

Примерное меню для второй фазы приведено ниже. Это не догма, это лишь ориентир.

Первый завтрак. Свежие ягоды, овсяная каша, сваренная на нежирном молоке, с 1 ч. ложкой измельченных грецких орехов, 1 чашка несладкого кофе без кофеина с нежирным молоком или 1 стакан травяного чая без сахара (или с сахарозаменителем).

Второй завтрак. 1 яйцо, сваренное вкрутую, овощной салат, заправленный смесью оливкового масла и свежеприготовленного лимонного сока или уксуса.

Обед. 1 тарелка овощного супа, рагу из куриного мяса.

Полдник. 1 груша, 100 г нежирного сыра.

Ужин. Запеченный лосось, шпинат или овощи.

Перед сном. 1 яблоко или грейпфрут.

Третья фаза диеты

Достигнув желаемого веса, вы должны поставить следующую задачу — больше не набирать килограммы. За время диеты ваш организм перестроился, и теперь вам будет совсем несложно придерживаться основных правил, которые помогут вести новый образ жизни.

Все очень просто.

Во-первых, старайтесь употреблять полезные для вас продукты.

Во-вторых, избегайте легкоусвояемых углеводов.

В-третьих, избегайте консервов и полуфабрикатов, готовьте из натуральных продуктов, малыми порциями — на один-два раза.

В-четвертых, старайтесь есть так, чтобы между приемами пищи проходило 3–4 часа.

В-пятых, обязательно завтракайте, но не переедайте с утра.

В-шестых, выпивайте натощак стакан воды (в него можно добавить ломтик лимона или немного свежеприготовленного лимонного сока).

В-седьмых, ешьте досыта, но не переедайте.

В-восьмых, не мучайте себя жаждой, в течение дня пейте минеральную воду или воду с лимонным соком.

В-девятых, пейте до еды или через полчаса после нее, а во время трапезы не запивайте пищу.

И, наконец, в-десятых, даже если вы привыкли перекусывать вечером, не наедайтесь перед сном.

Не пугайтесь, если ваш вес начал нарастать. Просто вернитесь к первой фазе. Вы ее уже проходили, так что проблем не возникнет.

Ориентировочное меню для третьей фазы приведено ниже.

Первый завтрак. 1 грейпфрут, омлет, приправленный острым соусом, 1 ломтик зернового хлеба, 1 чашка несладкого кофе с нежирным молоком (или без него) или 1 стакан травяного чая без сахара.

Второй завтрак. Нежирная говядина, запеченная в тесте, 1 яблоко.

Обед. 1 тарелка рыбного супа, отварная спаржа.

Ужин. Порция цыпленка, приготовленного на гриле, овощной салат, заправленный оливковым маслом со свежеприготовленным лимонным соком или уксусом.

Перед сном. Лимонный мусс или свежая клубника.

Салаты и закуски

Яичница по-ковбойски

2 яйца, 1 ст. ложка измельченного сладкого зеленого перца, 1 ст. ложка измельченного красного перца, 1 ст. ложка мелко нарезанного репчатого лука, 3 ст. ложки тертого нежирного сыра, 1 ст. ложка измельченной зелени, оливковое масло.

Горячую сковороду смазать оливковым маслом, выложить сладкий перец и лук и слегка обжарить их, постоянно помешивая. Яйца тщательно взбить, залить ими овощи, перемешать.

За 2–3 мин до конца приготовления посыпать яичницу сыром и зеленью, сложить пополам и довести до готовности.

Овощной пирог

3 яйца, 300 г замороженного шпината, 150 г нежирного тертого сыра, 0,25 стручка зеленого сладкого перца, 2 ст. ложки мелко нарезанного репчатого лука, растительное масло.

Шпинат приготовить в микроволновой печи в течение 2,5 мин на полной мощности, образовавшуюся жидкость слить. Перец нарезать маленькими кубиками.

Яйца тщательно взбить, добавить сыр, лук, перец, шпинат. Можно добавить немного острого соуса. Тщательно перемешать. Получившуюся смесь выложить в форму, смазанную маслом. Запекать в духовке, разогретой до 200 °С, в течение 20 мин.

Если нет микроволновой печи, шпинат можно прогреть на сухой сковороде под крышкой в течение 10 мин.

Сэндвич с ветчиной

1 ломтик вареной ветчины, 1 лист салата-латука, 1 отварной стручок зеленой фасоли, 2 полоски сладкого красного перца.

Фасоль нарезать небольшими кусочками. Лист салата вымыть, обсушить. Выложить на него ломтик ветчины, сверху положить полоски перца и фасоль. Сформовать рулетик, закрепить его деревянной зубочисткой или шпажкой.

Сэндвич с рыбой

1 ломтик красной малосольной рыбы, 1 лист салата-латука, 1 долька лимона, 0,25 помидора.

Лист салата вымыть, обсушить, положить на него ломтик рыбы. Сбрызнуть его лимонным соком, сверху положить ломтик помидора. Сформовать рулетик и закрепить его деревянной зубочисткой или шпажкой.

Салат из кальмаров

500 г замороженных кальмаров, 4 дольки чеснока, 1 луковица, 2 стручка перца чили, 4 листа салата, 5 веточек мяты, 5 веточек укропа, 3 ст. ложки сока лайма, 0,25 ч. ложки соли или соевого соуса.

Кальмары тщательно вымыть, очистить от пленок, опустить в кипящую воду и варить в течение 2–3 мин. Затем ополоснуть их холодной водой, откинуть на дуршлаг и обсушить. Остывшие кальмары нарезать кубиками или тонкой соломкой.

Чеснок мелко порубить. Лук нарезать тонкими колечками. Перец мелко нарезать. Мяту и укроп измельчить.

Соединить чеснок, лук, сок лайма, кальмары и соль, перемешать и дать настояться 20 мин. Снова перемешать.

Салатник выстлать листьями салата, выложить на них смесь с кальмарами, посыпать мятой, укропом и перцем.

Салат из огурцов

3 огурца, 1 средняя луковица, 1 стручок острого перца, 0,25 стакана винного уксуса, 0,25 стакана воды, измельченная зелень петрушки или кинзы, 0,5 ч. ложки соли.

Приготовить маринад из воды, уксуса и соли. Огурцы нарезать тонкими кружочками, лук — тонкими колечками, перец измельчить.

Соединить огурцы, лук и перец, залить маринадом, тщательно перемешать и остудить.

Готовый салат посыпать зеленью.

Салат можно использовать как самостоятельное блюдо или как гарнир к мясу и птице.

Садовый салат

1 огурец, 10 веточек петрушки, 10 веточек мяты, 10 веточек базилика, 0,5 кочана пекинской капусты, 1 стакан бобовых ростков, лимонный сок.

Огурец нарезать тонкими кружочками. Зелень мелко порубить. Капусту тонко нашинковать.

Соединить огурец, капусту, зелень, добавить бобовые ростки, полить свежеприготовленным лимонным соком и перемешать.

Салат можно использовать как самостоятельное блюдо или как гарнир к мясу и птице.

Салат «Цезарь»

1 яйцо, 1 небольшой кочан салата, 100 г сыра «Пармезан», 4 анчоуса, 3 ломтика белого хлеба без корок, 1 крупная долька чеснока, 4 ст. ложки оливкового масла, 1 ст. ложка лимонного сока, 0,5 ч. ложки острого соуса.

Хлеб нарезать кубиками. Чеснок крупно нарезать, залить 1 ст. ложкой масла и дать настояться 15 мин. Затем чеснок удалить, хлеб смазать маслом с помощью кулинарной кисти и запечь в духовке, разогретой до 180 °С, до состояния сухариков.

Листовой салат вымыть, обсушить. Несколько листьев положить на дно салатника, остальные разорвать на небольшие кусочки.

Приготовить заправку. Яйцо взбить с оставшимся маслом, лимонным соком и соусом.

Сыр натереть на средней терке.

Соединить листья салата, половину сыра, половину сухариков и заправку, перемешать. Получившуюся смесь выложить в салатник, посыпать оставшимися сухариками и сыром.

Овощной салат с тофу

250 г тофу, 2 моркови, 2 стебля сельдерея, 0,5 кочана пекинской капусты, 4 молодые луковицы, 100 г сахарного горошка в стручках, 100 г ростков фасоли, 50 г брокколи, 25 г обжаренного арахиса, 50 г шампиньонов, 2 ч. ложки меда, 1 ч. ложка свежего натертого имбиря, 3 ст. ложки соевого соуса, 3 ст. ложки лимонного сока, 4 ст. ложки оливкового масла, кунжутное масло.

Тофу обсушить, слегка отжать, мелко нарезать. У стручков горошка обрезать кончики. Шампиньоны, морковь и сельдерей нарезать тонкими ломтиками, лук — колечками.

На сковороде разогреть 1 ст. ложку оливкового масла, положить грибы, морковь, сельдерей и брокколи. Жарить, помешивая около 2 мин. Переложить на тарелку и остудить.

Приготовить заправку: оставшееся оливковое масло взбить с лимонным соком, медом, имбирем, соевым соусом и небольшим количеством кунжутного масла.

К остывшей смеси добавить лук, ростки фасоли, горошек и арахис. Влить заправку, и аккуратно перемешать.

Пекинскую капусту нашинковать, выложить на блюдо. На нее — овощную смесь и тофу

Тофу можно заменить отварной курицей или говядиной, имбирь — чесноком, арахис — грецкими орехами.

Маринованный перец

1 стручок сладкого красного перца, 1 стручок желтого сладкого перца, 1 стручок зеленого сладкого перца, 2 дольки чеснока, 2 ст. ложки измельченной зелени петрушки, сок 0,5 лимона, 2 ст. ложки оливкового масла, черный молотый перец, соль.

Сладкий перец вымыть, обсушить, выдержать в духовке, нагретой до 250 °С, в течение 15 мин. Запеченный перец накрыть влажной салфеткой и оставить на 5 мин. После этого очистить его от кожицы, семян и перегородок, нарезать полосками шириной около 3 см. Посолить и поперчить по вкусу.

Чеснок мелко нарезать, смешать с зеленью. Получившейся смесью посыпать перец. Залить смесью оливкового масла и лимонного сока и мариновать несколько часов.

Вместо лимонного сока можно использовать апельсиновый сок или сок лайма, вместо оливкового масла — ореховое.

Паштет из лосося

225 г консервированного лосося, 140 г нежирного мягкого творога, 4 маринованных огурца, 0,25 ч. ложки соуса «Табаско», 2 ст. ложки натурального обезжиренного йогурта, лимонный сок, тертый мускатный орех, черный молотый перец, морская соль.

Рыбу очистить от кожи и костей, мякоть размять до образования однородной массы. Добавить взбитый творог, йогурт, соус «Табаско», несколько капель лимонного сока, мускатный орех, перец и соль по вкусу. Перемешать.

Готовый паштет украсить ломтиками огурцов.

Горячий салат из фасоли

225 г консервированной белой фасоли, 225 г консервированной желтой фасоли, 225 г консервированной красной фасоли, 2 консервированных стручка перца чили, 3 дольки чеснока, 2 красные луковицы, 10 маслин без косточек, 100 г редиса, 725 мл винного уксуса, 6 ст. ложек оливкового масла, 1 лавровый лист, 0,5 ч. ложки сушеного базилика, 0,5 ч. ложки сушеного орегано, черный молотый перец, зелень, соль.

Уксус, оливковое масло и 15 мл воды взбить, добавить 2 дольки чеснока, лавровый лист, сушеные травы, слегка посолить и поперчить. Перемешать и довести до кипения. Положить фасоль и тушить, помешивая, 10 мин. Снять с огня, удалить лавровый лист и чеснок.

Маслины нарезать полосками. Оставшийся чеснок нарубить. Соединить, добавить фасоль, крупно нарезанный редис, нарезанный колечками лук и измельченный перец чили. Посолить и поперчить по вкусу, перемешать, украсить зеленью.

Готовый салат подавать горячим или теплым.

Винный уксус можно заменить яблочным, красный лук — простым репчатым.

Крестьянский салат

4 молодые луковицы, 0,5 свежего огурца, 3 моркови, 6 крупных помидоров, 10 шляпок молодых шампиньонов, 3 стебля сельдерея, 1 стручок сладкого зеленого перца, 15–20 маленьких соцветий цветной капусты, 15–20 шт. редиса, 1 ст. ложка нарезанного кресс-салата, 2 веточки кинзы или петрушки, 1 ст. ложка яблочного уксуса, 1 ст. ложка яблочного сока, 2 ст. ложки оливкового масла, салат-латук, сухая горчица, жидкий заменитель сахара, 0,5 ч. ложки черного молотого перца, 0,5 ч. ложки соли.

Лук нарезать тонкими колечками. Огурец очистить, разрезать вдоль на 4 части, удалить семена, нарезать кубиками. Морковь очистить и тонко нарезать. Сладкий перец очистить и нарезать соломкой или кубиками.

Надрезать кожицу каждого помидора крест-накрест в нескольких местах, затем опустить их в горячую воду на 30 с, после чего очистить, разрезать на 4 части и удалить семена. Шампиньоны и сельдерей нарезать тонкими ломтиками. Редис разрезать на 4 части.

Ингредиенты соединить, добавить цветную капусту, зелень и аккуратно перемешать.

Приготовить заправку. Соединить яблочный уксус, яблочный сок, оливковое масло, немного горчицы и заменителя сахара, перец и соль. Тщательно перемешать.

Салатник выстлать листьями салата-латука, выложить на них овощную смесь, посыпать кресс-салатом. Перед подачей полить заправкой.

Вместо яблочного сока можно использовать лимонный.

Готовый салат можно использовать как самостоятельное блюдо или как гарнир к куриному мясу.

Салат с рисом

100 г длиннозерного риса, 50 г белого кишмиша, зерна 2 вареных початков кукурузы, 175 г ростков фасоли, 1 долька чеснока, 25 г измельченного миндаля, 1 молодая луковица, 50 г измельченных листьев салата, 1 ст. ложка кунжутного масла, 2 ст. ложки яблочного уксуса, 3 ст. ложки яблочного сока, 250 мл воды, черный молотый перец, красный молотый перец, соль.

Воду подсолить, добавить черный и красный перец по вкусу, всыпать рис и тщательно перемешать. Довести до кипения на сильном огне, уменьшить его до слабого, накрыть посуду крышкой и тушить около получаса, пока рис не размягчится. Снять посуду с огня, добавить кукурузу, ростки фасоли и миндаль.

Перемешать.

Кунжутное масло разогреть, положить рисовую смесь и обжарить ее, помешивая, в течение 5 мин. Снять с огня, добавить кишмиш, уксус, яблочный сок, измельченный чеснок, мелко нарезанный лук и листья салата. Тщательно перемешать. Посолить и поперчить по вкусу.

Готовый салат можно подавать и теплым, и холодным.

Яблочный сок можно заменить апельсиновым или ананасовым, кишмиш — темным изюмом, курагой или сушеными персиками, миндаль — фундуком или лещиной.

Салат из цветной капусты

1 крупный кочан цветной капусты, 1 крупная луковица, 100 г маслин без косточек, 3 ст. ложки томата-пюре, 1 ст. ложка оливкового масла, сок 0,5 лимона, 2 ст. ложки измельченной зелени петрушки, черный молотый перец, соль.

Кочан капусты разобрать на соцветия, обжарить их в горячем масле, помешивая, в течение 2 мин. Переложить в другую посуду, а в этом же масле обжарить нарезанный колечками лук — также в течение 2 мин. Добавить к луку цветную капусту, влить 150 мл воды и лимонный сок. Довести до кипения, уменьшить огонь и тушить до готовности капусты. По мере необходимости доливать понемногу воду.

Готовую капусту вынуть шумовкой так, чтобы сок стекал в сковороду. Выложить в сковороду томат-пюре, перемешать и варить на сильном огне, пока не выпарится часть жидкости. Добавить маслины, слегка прогреть, посолить и поперчить по вкусу. Соцветия капусты выложить на блюдо, залить соусом с маслинами, дать настояться, а затем посыпать зеленью.

Маслины можно заменить оливками, цветную капусту — брокколи, оливковое масло — кунжутным.

Салат из цитрусовых с мятой

2 грейпфрута, 3 апельсина, 8 веточек свежей мяты, жидкий заменитель сахара.

Грейпфруты и апельсины очистить от кожицы и белого слоя, разобрать на дольки, очистить их от пленок. Пленки отжать, в образовавшийся сок добавить немного заменителя сахара. Половину мяты мелко нарезать, добавить к смеси и перемешать.

На четырех плоских креманках или десертных тарелках выложить круги из чередующихся апельсиновых и грейпфрутовых долек. Залить смесью сока и мяты, украсить веточками мяты, охладить.

Салат из пекинской капусты

350 г пекинской капусты, 125 г черного винограда, 200 г постного копченого мяса, 3 апельсина, 1 грейпфрут, 3 ст. ложки нежирного майонеза, 150 г нежирного натурального йогурта, 1 ст. ложка коньяка, черный молотый перец, соль.

Кочан капусты разобрать на листья, вымыть, обсушить и нашинковать. Мясо нарезать тонкой соломкой и добавить к капусте.

Апельсины и грейпфрут очистить от кожицы и белого слоя, разобрать на дольки, очистить их от пленок. Дольки добавить к капусте с мясом, перемешать. Пленки отжать.

Ягоды винограда разрезать пополам, очистить от косточек, добавить к салату.

Сок, отжатый из пленок, соединить с йогуртом, майонезом и коньяком, посолить и поперчить по вкусу, перемешать.

Получившейся заправкой залить салат и снова перемешать. Накрыть крышкой и охладить.

Пекинскую капусту можно заменить белокочанной или краснокочанной.

Яблочный салат

2 крупных зеленых яблока, 1 пучок листового салата, 150 г измельченных ядер грецких орехов, 15 г зелени петрушки, 100 г тертого нежирного сыра.

Для заправки: 2 ст. ложки светлого рома, 1 ст. ложка уксуса, 2 ст. ложки меда, 1 ст. ложка горчицы, 0,25 стакана оливкового масла, 1 ч. ложка лимонного сока.

Яблоки вымыть, обсушить, нарезать ломтиками. Салат вымыть, обсушить, разорвать на мелкие кусочки. Петрушку мелко нарезать.

Соединить яблоки, салат, петрушку, добавить орехи и сыр, перемешать.

Приготовить заправку, соединив указанные ингредиенты и слегка взбив. Залить ею салат, перемешать, дать слегка настояться.

Салат из бананов

200 г бананов, 50 г изюма, 50 г овсяных хлопьев, 100 г нежирной ветчины, 50 мл нежирных сливок, 1 лимон, листья салата.

Изюм вымыть, залить теплой кипяченой водой и дать ему набухнуть. Бананы очистить, нарезать тонкими ломтиками. Ветчину нарезать тонкой соломкой или кубиками.

Бананы соединить с хлопьями, ветчиной и изюмом, залить смесью сливок, лимонного сока и тертой лимонной цедры, перемешать и дать настояться полчаса.

Салатник выстлать листьями салата, выложить на него смесь, слегка охладить.

Первые блюда

Суп из сладкого перца и цуккини

700 мл овощного отвара, 250 г цуккини, 2 стручка сладкого красного перца, 2 стручка сладкого зеленого перца, 1 крупная луковица, 2 дольки чеснока, 1 ст. ложка оливкового масла, 1 ч. ложка яблочного уксуса, 0,5 ч. ложки красного молотого перца, 0,5 ч. ложки черного молотого перца, 1 ч. ложка морской соли, базилик.

Лук мелко нарезать. Сладкий перец вымыть, обсушить, очистить от семян и перегородок и нарезать тонкой соломкой или кубиками. Цуккини очистить от кожицы и нарезать тонкими ломтиками. Чеснок мелко порубить или натереть на терке.

Оливковое масло разогреть и, помешивая, обжарить в нем лук, пока он не станет мягким. Добавить чеснок и обжарить, помешивая, в течение 5 мин.

Лук с чесноком залить отваром, положить перец и цуккини, перемешать, довести до кипения. Накрыть посуду крышкой и варить, время от времени помешивая, в течение 20 мин. Посолить, поперчить, влить уксус, перемешать.

Готовый суп разлить по тарелкам, посыпать свежим мелко нарезанным базиликом.

Цуккини можно заменить грибами, репчатый лук — пореем, базилик — кинзой или петрушкой.

Капустный суп

0,5 кочана белокочанной капусты, 3 луковицы, 1 стручок сладкого зеленого перца, 0,5 корня сельдерея, 3 помидора, 2 стебля сельдерея, оливковое масло, зелень петрушки, укропа и кинзы, черный молотый перец, соль.

Капусту тонко нашинковать. Корень сельдерея нарезать соломкой, лук — колечками, стебли сельдерея порубить. Помидоры обдать кипящей водой, очистить от кожицы, мелко порубить.

Корень сельдерея слегка обжарить в масле.

Подготовленные овощи залить 4 л воды, довести до кипения, уменьшить огонь до слабого и варить в течение 10 мин. После этого накрыть посуду крышкой. Варить до готовности овощей. За 2–3 мин до конца приготовления добавить измельченную зелень, посолить и поперчить по вкусу. Готовому супу дать настояться под крышкой.

Суп из курицы с кабачками

1 л куриного бульона, 500 г отварных куриных грудок без костей и кожи, 1 ст. ложка оливкового масла, 1 луковица, 1 стручок красного сладкого перца, 1 стручок зеленого сладкого перца, 2 молодых кабачка, 1 стакан протертых помидоров, 3 дольки чеснока, 1 ч. ложка сушеного майорана, 0,25 ч. ложки соли.

Лук нарезать полукольцами и обжарить в горячем оливковом масле. Добавить крупно нарезанный чеснок, перемешать и жарить еще в течение 1 мин.

Сладкий перец очистить от семян и перегородок, нарезать кубиками, соединить с чесноком и луком, накрыть посуду крышкой и потушить 5 мин, перемешав несколько раз за время приготовления.

Кабачки вымыть, очистить от кожицы, нарезать кубиками, соединить с овощами, добавить майоран, перемешать и тушить в закрытой посуде в течение 7 мин. После этого влить бульон, добавить помидоры, перемешать. Довести до кипения, положить нарезанное кубиками куриное мясо, накрыть посуду крышкой и готовить на слабом огне 5–8 мин. В конце приготовления посолить по вкусу.

Овощной суп

300 г шпината, 300 г молодой спаржи, 2 корня петрушки, 0,5 корня сельдерея, 2 ст. ложки оливкового масла, 2 яйца, зелень петрушки и укропа, зеленый лук, мускатный орех, 2 бутона гвоздики, черный молотый перец, соль.

Шпинат вымыть, обсушить, отварить, откинуть на сито, а затем протереть или измельчить с помощью блендера. Корни петрушки и сельдерея очистить и нарезать тонкой соломкой. Спаржу вымыть и мелко нарезать.

Масло разогреть и спассеровать в нем коренья. Залить их 2 л воды и сварить овощной бульон. Добавить гвоздику, немного мускатного ореха, посолить и поперчить по вкусу. Примерно за 5 мин до конца приготовления добавить шпинат и спаржу а в конце варки — измельченную зелень. Готовый суп разлить по тарелкам, добавить по кружочку яйца, сваренного вкрутую, посыпать зеленым луком.

Индийский томатный суп

450 г помидоров, 2 луковицы, 5–6 долек чеснока, 2 стручка перца чили, 2 л воды или овощного отвара, 2 ст. ложки томата-пюре, 2 ст. ложки оливкового масла, 1 ч. ложка порошка карри, кинза, морская соль.

Помидоры надрезать острым ножом, опустить на несколько секунд в кипящую воду, очистить от кожицы и твердой сердцевины, мякоть мелко нарезать. Лук нарезать тонкими дольками или полукольцами, обжарить до прозрачности в оливковом масле. Добавить мелко нарезанный перец чили, измельченный чеснок. Постоянно помешивая, обжарить в течение 3–4 мин. Положить помидоры, перемешать и жарить еще 5 мин, постоянно помешивая.

Воду или овощной отвар смешать с томатом-пюре. Получившейся смесью залить овощи, добавить карри и посолить. Довести до кипения и варить, помешивая, в течение 5–7 мин. Снять посуду с огня, добавить измельченную кинзу.

Рыбный суп с креветками и мидиями

400 г филе морской рыбы, 200 г красной или белой фасоли, 2 луковицы, 2 помидора, 140 г очищенных креветок, 16 готовых мидий, 2 ст. ложки оливкового масла, 1 ч. ложка лимонного сока, 1 лавровый лист, зелень петрушки, зеленый лук, 1 ч. ложка соли.

Фасоль отварить до полуготовности в слегка подсоленной воде. Рыбу нарезать небольшими кусочками, залить холодной водой и отварить до полуготовности. Добавить фасоль. Варить 10 мин при слабом кипении.

Репчатый лук мелко нарезать, обжарить до прозрачности. Добавить очищенные от кожицы и мелко нарезанные помидоры, перемешать и обжарить. Подготовленные овощи положить в бульон. Затем добавить креветки, извлеченные из раковин мидии и лавровый лист. Довести до кипения и снять посуду с огня. Дать немного настояться.

Готовый суп разлить по тарелкам, посыпать измельченной зеленью и зеленым луком, добавить несколько капель лимонного сока.

Морковный суп

450 г моркови, 1 луковица, 1 средняя репа, 2 дольки чеснока, 700 мл воды или овощного бульона, 0,5 ч. ложки сушеного тимьяна, 0,5 ч. ложки молотого мускатного ореха, обжаренные семена подсолнечника, измельченные миндаль и фисташки, белый молотый перец, соль.

Морковь вымыть, очистить и нарезать толстыми кружочками. Лук и репу нарезать тонкими ломтиками.

Овощи сложить в кастрюлю, добавить мелко нарезанный чеснок, залить водой или бульоном и довести до кипения. После этого накрыть посуду крышкой, уменьшить огонь до слабого и варить, помешивая, до готовности овощей. В конце всыпать тимьян и мускатный орех, посолить и поперчить по вкусу.

Снять посуду с огня, остудить суп при комнатной температуре, а затем с помощью миксера приготовить из него пюре. Затем прогреть пюре, постоянно помешивая, разлить по тарелкам, посыпать семечками и орехами.

Суп из молодой баранины с лапшой

350 г постного мяса молодого барашка, 250 г крахмальной лапши, 10 сухих китайских грибов, 1,5 л бульона, 5 ст. ложек соевого соуса, соус «Чили», черный молотый перец, соль.

Мясо нарезать небольшими кусками и отварить в подсоленной воде. Бульон остудить, снять с поверхности жир.

Лапшу разломать небольшими кусочками и отварить в слегка подсоленной воде в течение 20 с. Откинуть на дуршлаг, промыть холодной водой и обсушить.

Грибы залить горячей водой, выдержать 15 мин, откинуть на дуршлаг, а затем отварить в слегка подсоленной воде в течение 15 мин. Снова откинуть на дуршлаг, промыть холодной водой, обсушить, нарезать тонкими ломтиками.

Бульон с мясом нагреть, положить в него грибы, добавить соевый соус, несколько капель соуса «Чили», посолить и поперчить по вкусу. Довести до кипения и варить на слабом огне в течение 15 мин, время от времени помешивая. Положить лапшу, перемешать. Варить, пока лапша не прогреется. Снять с огня и сразу же подавать.

Крахмальную лапшу можно заменить любой другой, баранину — говядиной, китайские грибы — шампиньонами.

Вторые блюда

Говяжий стейк с овощами

1 говяжий стейк, 1 цуккини, 1 помидор, 30 г зеленого лука, оливковое масло, черный молотый перец, соль.

Стейк вымыть, обсушить, посолить и поперчить по вкусу, обжарить на гриле до готовности.

Цуккини, помидор и зеленый лук нарезать, слегка обжарить в горячем оливковом масле.

Овощи выложить на тарелку, сверху положить стейк.

Запеченный лосось

250 г филе свежего лосося, 25 г зелени петрушки, 25 г укропа, белый молотый перец, соль.

Зелень вымыть, обсушить и очень мелко нарезать или измельчить с помощью блендера. Филе лосося посолить и поперчить по вкусу, тщательно обвалять в зелени, завернуть в фольгу. Запекать в разогретой до 200 °С духовке в течение 20 мин.

В качестве гарнира можно подать тушеные, запеченные или свежие овощи.

Куриная грудка в имбире

2 куриные грудки без кожи и костей, 2 дольки чеснока, 1 ст. ложка оливкового масла, 1 ст. ложка лимонного сока, 0,5 ч. ложки свеженатертого имбиря, черный молотый перец, соль.

Приготовить маринад: перемешать имбирь, измельченный чеснок, перец и лимонный сок. Грудки залить маринадом, тщательно обвалять в нем, накрыть посуду крышкой и выдержать в холодном месте в течение 30–40 мин.

Масло разогреть в сковороде и обжарить грудки с двух сторон до готовности.

Говядина со специями

800 г говяжьей вырезки, 1 ст. ложка растительного масла, 200 г помидоров, консервированных в собственном соку, 1 луковица, 1 ст. ложка порошка чили, 0,5 ч. ложки базилика, 0,5 ч. ложки тмина, 0,25 ч. ложки чесночного порошка, красный молотый перец.

Соединить чили, базилик, чеснок, тмин и перец по вкусу и тщательно перемешать. Мясо (одним куском) тщательно вымыть, обсушить салфеткой и натереть смесью специй.

Подготовленную говядину обжарить на решетке в духовке, разогретой до 180 °С, до готовности, затем дать ему настояться в течение 5 мин и нарезать порционными кусками.

Приготовить соус. Лук мелко порубить, обжарить в горячем масле, добавить помидоры вместе с соком, перемешать, довести до кипения. Уменьшить огонь до слабого и варить, помешивая, в течение 10 мин, пока соус не загустеет.

Готовое мясо полить соусом.

Куриная грудка с помидорами

1 куриная грудка, 4–5 помидоров черри, 3 ст. ложки оливкового масла, 1 ст. ложка уксуса, базилик, соль.

Грудку обмазать небольшим количеством масла, слегка посолить и обжарить с двух сторон до готовности.

Помидоры вымыть, обсушить, каждый разрезать пополам. Добавить листики базилика, оставшееся масло и уксус, перемешать. Грудку выложить на тарелку, рядом положить помидоры.

Куриное рагу

500 г куриных грудок без костей и кожи, 3 ст. ложки томатной пасты, 1 ст. ложка рафинированного растительного масла, 2 дольки чеснока, 1 луковица, 1 стакан крупно нарезанных отварных белых грибов, 4 стакана воды, 0,5 стакана бобов или фасоли, 1 кабачок, 1 ч. ложка соли, приправы по вкусу.

Бобы или фасоль вымочить в холодной воде в течение 6 ч. Куриные грудки нарезать кубиками. Чеснок мелко порубить. Лук нарезать дольками. Кабачок очистить от кожицы и нарезать кубиками.

Соединить томатную пасту и соль, добавить куриное мясо, перемешать и мариновать в течение 20 мин.

Лук обжарить вместе с чесноком в разогретом масле. Добавить куриные грудки, перемешать и жарить еще около 5 мин.

Воду слегка подогреть, положить в нее кабачок, смесь лука, чеснока и куриного мяса, грибы, фасоль. Перемешать и тушить около 20 мин на среднем огне. Затем приправить по вкусу.

Овощной шашлык

1 крупный баклажан, 12–16 шляпок небольших шампиньонов, 1 крупный стручок зеленого сладкого перца, 4 небольших цуккини, 12–16 помидоров черри, 12–16 мелких луковиц, 2 ст. ложки оливкового масла, 2 ст. ложки лимонного сока, 0,5 ч. ложки черного молотого перца, зелень, соль.

Баклажан разрезать пополам, а затем — ломтиками толщиной около 2,5 см. Посолить, перемешать и выдержать полчаса. После этого ломтики баклажана тщательно вымыть в холодной воде, чтобы удалить всю соль, и обсушить.

Сладкий перец вымыть, обсушить, очистить от семян и перегородок и нарезать соломкой толщиной около 2,5 см. Цуккини очистить и нарезать кружочками толщиной около 2,5 см. У помидоров удалить жесткую сердцевину. Лук очистить. Грибы тщательно вымыть, не очищая.

Все ингредиенты соединить, добавить оливковое масло, лимонный сок, перец и соль по вкусу, перемешать. Накрыть посуду крышкой и выдержать полчаса. За время маринования овощи несколько раз перемешать.

Подготовленные овощи нанизать на шпажки, чередуя друг с другом, и выложить на сковороду. Залить маринадом и поставить в гриль на 3–5 мин. Во время приготовления переворачивать шпажки и поливать их маринадом.

Готовый шашлык украсить зеленью.

Вместо лимонного сока можно использовать апельсиновый или сок лайма. Овощи можно варьировать по вкусу.

Шашлык из индейки

1,25 кг индейки без кожи, 100 г нежирного бекона без кожи, 2 ч. ложки измельченного свежего шалфея, 1 ст. ложка оливкового масла, сок 1 лимона, 1 веточка свежего розмарина, целые листья шалфея, черный молотый перец, соль.

Из индейки удалить кости, мясо нарезать кубиками. Соединить измельченный шалфей, розмарин, лимонный сок и оливковое масло, посолить и поперчить по вкусу, перемешать. В получившийся маринад положить индейку, перемешать, накрыть посуду крышкой и выдержать в течение ночи в холодильнике.

Бекон нарезать ломтиками и сформовать из них рулетики, равные по размеру кубикам индейки.

На шампуры нанизать поочередно замаринованную индейку, бекон и листья шалфея. Шампуры положить на решетку разогретого гриля и жарить около получаса, переворачивая и смазывая маринадом.

Вместо индейки можно использовать курицу или постную свинину, вместо лимонного сока — сок лайма или апельсина, вместо бекона — нежирную копченую грудинку.

Шашлык из говядины с рисом

500 г филе говядины, 1 лимон, 2 стакана отварного риса, 2 стручка сладкого перца, растительное масло, соль.

Мясо вымыть, обсушить, нарезать кубиками, полить лимонным соком и мариновать в течение 15 мин. Затем посолить по вкусу, нанизать на деревянные шпажки и обжарить в горячем растительном масле.

Сладкий перец вымыть, обсушить, очистить от семян и перегородок, нарезать кубиками и обжарить вместе с рисом.

Рис с перцем выложить на блюдо, сверху поместить горячие шашлыки, не снимая их со шпажек.

Рагу из баранины с окрой

1,5 кг постного окорока молодого барашка, 250 г очищенной окры, 4 помидора, 2 луковицы, 2 дольки чеснока, 700 мл мясного бульона, 1 ст. ложка оливкового масла, зелень петрушки, черный молотый перец, соль.

Окра — это недозрелые плоды растения семейства мальв. В России более известна как бамия. Используется в свежем и вареном виде. Добавляется в супы или соусы, чтобы они загустели.

Мясо вымыть, обсушить, нарезать кусочками толщиной 4–5 см. Помидоры обдать кипятком, очистить от кожицы, разрезать на восемь ломтиков, удалить жесткую сердцевину. Лук нарезать колечками, чеснок мелко порубить или натереть на терке.

Масло разогреть, обжарить в нем баранину до образования корочки, добавить помидоры и лук и жарить, помешивая, в течение 10 мин. Затем посыпать мелко нарезанной петрушкой и залить бульоном. Довести до кипения, уменьшить огонь до слабого, накрыть посуду крышкой и тушить 1–1,5 ч, помешивая, до готовности мяса. После этого добавить окру и чеснок, перемешать и тушить еще 10–15 мин, пока окра не станет мягкой.

Готовое блюдо посолить и поперчить по вкусу и украсить зеленью.

Мясо барашка можно заменить нежирной говядиной или свининой, репчатый лук — пореем, окру — молодыми кабачками или стручковой фасолью.

Маринованная индейка с салатным цикорием

200 г филе грудок индейки без кожи и костей, 1 головка салатного цикория (эндивия), 1 кочан салата радиккио, 1 маленький авокадо, 100 г шампиньонов, 5 подсоленных ядер миндаля, 125 мл сливок, 125 мл сухого хереса, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ч. ложка меда, 1 ст. ложка оливкового масла, 1 ч. ложка порошка карри, 1 ч. ложка желе из красной смородины, 1 ч. ложка красного молотого перца, молотый имбирь, винный уксус, белый молотый перец, соль.

Мясо индейки нарезать тонкими полосками.

Приготовить маринад: смешать херес, мед, желе из смородины, карри, молотый красный перец, имбирь и белый перец. Положить в него индейку, перемешать и поставить в холодильник на полчаса. После этого мясо вынуть из маринада, а маринад сохранить.

Сливочное масло растопить в сковороде, положить в него индейку и обжаривать до тех пор, пока она не подрумянится со всех сторон.

Готовое мясо переложить в другую посуду, а в сковороду влить сливки и маринад. Перемешать, довести до кипения и варить в течение 3 мин на сильном огне. Влить немного уксуса и посолить по вкусу. Снять посуду с огня и поставить в теплое место.

Крупные листья эндивия и салата разорвать руками. Авокадо разрезать пополам, удалить косточку, затем срезать кожицу, а мякоть нарезать соломкой.

Оливковое масло разогреть и обжарить в нем нарезанные ломтиками грибы. Выложить их в миску и поставить в теплое место.

Миндаль ошпарить, очистить от кожицы, обсушить, а затем обжарить на сухой сковороде, помешивая, пока он не приобретет светло-коричневый оттенок.

На блюдо выложить эндивий и салат, сверху положить грибы и индейку, украсить миндалем. Теплый соус подать отдельно.

Индейку можно заменить курицей, херес — любым сухим вином или яблочным соком, шампиньоны — кабачками.

Плов с курицей

500 г куриных грудок без кожи и костей, 2 луковицы, 225 г смеси очищенных репы, брюквы, моркови, пастернака или горошка, 2 луковицы порея, 150 г длиннозерного риса, 125 г шампиньонов, 250 мл куриного или овощного бульона, 4 помидора, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 -2 ст. ложки измельченной зелени, 1 ст. ложка красного молотого перца, черный молотый перец, соль.

Куриные грудки отбить, раскатать скалкой, а затем нарезать крупными кубиками.

Большую стеклянную посуду разогреть в микроволновой печи в течение 7 мин на полной мощности. Смазать ее маслом, положить куриное мясо, слегка прижать его, а затем обжарить в течение 4 мин на полной мощности. После этого мясо перевернуть и обжаривать его еще 1 мин на той же мощности. Посыпать красным перцем, приправить черным перцем и солью по вкусу.

На мясо выложить промытый и обсушенный рис, залить бульоном. Накрыть посуду крышкой и готовить 6 мин на полной мощности. Примерно за 1 мин до конца варки перемешать.

Добавить нарезанные овощи и грибы, тщательно перемешать. При необходимости еще раз посолить и поперчить. Накрыть посуду крышкой и тушить в течение 3 мин на полной мощности. Перемешать и тушить еще 1 мин. За это время один раз перемешать.

Вынуть посуду из печи и дать настояться под крышкой около 10 мин. Посыпать измельченной зеленью. Курицу можно заменить индейкой, говядиной или нежирной свининой, петрушку — кинзой.

Шницель с перечным соусом

8 тонких свиных шницелей, 1 стручок сладкого зеленого перца, 1 стручок красного сладкого перца, 1 долька чеснока, 1 луковица, 150 г нежирного натурального йогурта, 150 мл говяжьего бульона, 125 мл красного сухого вина, 1 ст. ложка оливкового масла, 3 ст. ложки томата-пюре, 1 ст. ложка красного молотого перца, черный молотый перец, соль.

Срезать со шницелей весь жир и раскатать их скалкой до толщины 5 мм. Посолить, поперчить и натереть раздавленным чесноком с обеих сторон, поставить на полчаса в холодильник.

Подготовленные шницели обжарить в разогретом оливковом масле по 4 мин с каждой стороны. Переложить их в другую посуду, накрыть ее крышкой и поставить в теплое место.

На эту же сковороду выложить нарезанный колечками лук и нарезанный соломкой сладкий перец. Обжарить, помешивая, на сильном огне в течение 3–4 мин. Овощи должны стать мягкими, но не изменить цвет. Добавить молотый красный перец, влить бульон и вино, положить томат-пюре, перемешать и довести до кипения. Уменьшить огонь и варить соус, помешивая, пока он не загустеет. Посолить и поперчить по вкусу.

Шницели выложить на блюдо, залить соусом. Йогурт взбить и аккуратно выложить сверху — так, чтобы он не перемешался с соусом.

Вместо свиных шницелей можно взять говяжьи, вместо бульона — яблочный сок или белое сухое вино.

Шашлык из морского языка, камбалы или палтуса

8 порционных кусков филе морского языка, камбалы или палтуса без кожи, 3 средних цуккини, 1 долька чеснока, 1 стручок сладкого зеленого перца, сок 0,5 лимона, тертая цедра 0,5 лимона, 2 ст. ложки оливкового масла, соус «Табаско», зелень петрушки, черный молотый перец, соль.

Рыбу вымыть, обсушить, куски разрезать пополам в длину и сформовать из каждой половины рулет.

Приготовить маринад: соединить оливковое масло с раздавленным чесноком, лимонным соком и цедрой, посолить и поперчить по вкусу, добавить несколько капель соуса «Табаско» и тщательно перемешать.

Рыбу положить в маринад, накрыть посуду крышкой и поставить в холодильник на 2 ч.

Цуккини очистить от кожицы, нарезать кружочками толщиной около 0,5 см. Сладкий перец вымыть, обсушить, очистить от семян и перегородок и нарезать крупными квадратиками.

На шампуры нанизать рыбу поочередно с цуккини и сладким перцем. Смазать заготовки маринадом.

Выложить шампуры на противень. Готовить на гриле в течение 8-10 мин, поворачивая шампуры и смазывая шашлыки маринадом.

Готовые шашлыки выложить на блюдо, не снимая с шампуров, и украсить петрушкой.

Вместо лимонных сока и цедры можно использовать сок и цедру лайма, вместо зеленого перца — красный или желтый.

Рыба с помидорами, запеченная а фольге

4 стейка из белой рыбы, 6 помидоров, сок 1 лимона, 4 кубика сливочного масла, базилик.

Рыбу вымыть, обсушить, выложить на куски фольги, сбрызнуть лимонным соком и выдержать около получаса.

Помидоры вымыть, обсушить, разрезать на четыре части, очистить от кожицы, выложить на рыбу. Базилик вымыть, обсушить, мелко нарезать и посыпать им рыбу с помидорами. Сверху положить кусочки масла.

Фольгу завернуть, сформовав закрытые конверты. Запекать в духовке, разогретой до 200 °С, в течение 25 мин — до готовности рыбы. Сок лимона можно заменить соком лайма или апельсина.

Рыба с кресс-салатом

600 г филе белой рыбы без кожи, 1 яйцо, 4 пучка кресс-салата, 250 г картофеля, 1 ч. ложка сливочного масла, 3 ст. ложки сметаны 10 %-й жирности, 2 ст. ложки лимонного сока, зелень, черный молотый перец, соль.

Яичный желток аккуратно отделить от белка. Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками, отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, слегка остудить и с помощью миксера приготовить из него пюре. Добавить желток и сметану, тщательно перемешать. После этого положить промытый и мелко нарезанный кресс-салат и снова перемешать. В конце приготовления ввести взбитый в крутую пену белок.

Рыбу нарезать полосками шириной 4–5 см. Сбрызнуть лимонным соком и посолить по вкусу.

Форму для запекания смазать маслом, выложить в нее рыбу, сверху — картофельное пюре. Накрыть фольгой и запекать в духовке, нагретой до 200 °С, в течение 20 мин — до готовности рыбы.

Готовое блюдо украсить зеленью.

Вместо кресс-салата можно использовать петрушку или зеленый лук.

Сельдь, запеченная с апельсином

4 свежие сельди, 25 г сливочного масла, сок и тертая цедра 0,5 апельсина, 1 ст. ложка измельченного укропа, 4 лавровых листа.

Сельдь очистить, выпотрошить, промыть и тщательно обсушить. Внутрь каждой рыбы вложить лавровый лист. Каждую сельдь положить на лист пергамента для запекания.

Сливочное масло растопить, добавить апельсиновый сок, цедру и укроп, взбить. Получившейся смесью смазать рыбу. Аккуратно завернуть каждую сельдь в бумагу.

Запекать в микроволновой печи в течение 6–8 мин на полной мощности. За время приготовления рыбу несколько раз перевернуть. Из готовой рыбы удалить лавровый лист. Подавать на бумаге, в которой она запекалась.

Укроп можно заменить эстрагоном, сок и цедру апельсина — соком и цедрой лимона или лайма, сельдь — мелкой форелью.

Фаршированная тыква

1 тыква с тонкой кожицей (около 3 кг), 1 стручок сладкого желтого перца, 1 стручок сладкого зеленого перца, 1 стручок сладкого красного перца, 200 г длиннозерного риса, 1 маленький свежий ананас (около 750 г), 6 молодых луковиц, 2 дольки чеснока, 175 г сыра «Моцарелла», 100 г ростков фасоли, 500 мл овощного бульона, 4 ст. ложки соевого соуса, 1 ст. ложка сливочного масла, 2 ст. ложки лимонного сока, 1 ч. ложка меда, 0,5 ч. ложки тертой лимонной цедры, 1 ст. ложка острого соуса, черный молотый перец.

Тыкву вымыть, обсушить, срезать верхушку, удалить волокнистую мякоть с семенами.

Соединить 3 ст. ложки соевого соуса, лимонный сок, острый соус и мед, добавить раздавленную дольку чеснока, поперчить по вкусу, тщательно перемешать. Смесью смазать тыкву изнутри и дать ей настояться в течение 1 ч.

Сладкий перец вымыть, обсушить, очистить от семян и перегородок, мелко нарезать.

Масло растопить на сковороде, положить рис и перец. Жарить, помешивая, в течение 5-10 мин. После этого влить овощной бульон и перемешать. Довести до кипения, уменьшить огонь до слабого и варить около 15 мин, время от времени помешивая.

Ананас очистить, вырезать жесткий ствол, мякоть нарезать небольшими кубиками. Лук нарезать колечками, сыр — небольшими кусочками.

К рису с перцем добавить сыр, ананас, лук, ростки фасоли, лимонную цедру, оставшийся чеснок, поперчить по вкусу, влить оставшийся соевый соус и тщательно перемешать.

Получившейся смесью заполнить тыкву, закрыть ее срезанной верхушкой и положить на противень.

Запекать в нагретой до 180 °С духовке в течение 1–1,5 ч. Если кожица тыквы начнет вздуваться, налить на противень немного воды.

Вместо тыквы можно использовать крупный кабачок, вместо ананаса — манго или персики, вместо «Моцареллы» — «Рикоту» или «Чеддер».

Голубцы с кедровыми орехами

12 крупных капустных листьев, 55 г ядер кедровых орехов, 175 г длиннозерного риса, 55 г изюма без косточек, 8 молодых луковиц, 150 г нежирного натурального йогурта, 1 салатный огурец, 2 ст. ложки оливкового масла, сок 1 лимона, 1 ст. ложка измельченного свежего базилика, 1 ст. ложка измельченной свежей мяты, 1 ст. ложка измельченного зеленого лука, черный молотый перец, соль.

Капустные листья тщательно вымыть и обсушить. Острым ножом аккуратно срезать толстые жилки. Опустить листья в горячую воду на 30 с, вынуть шумовкой, обсушить, а затем разложить на рабочей поверхности.

Рис залить кипящей водой так, чтобы она едва покрывала крупу, и варить в течение 15–20 мин, пока вся жидкость не впитается. После этого рис откинуть на дуршлаг, промыть и обсушить.

Лук нарезать колечками, добавить к рису, перемешать. Добавить кедровые орехи, изюм, лимонный сок, базилик, мяту, зеленый лук, посолить и поперчить по вкусу, перемешать.

Получившуюся смесь разложить по капустным листьям и завернуть их конвертами.

Заготовки положить швом вниз в форму для запекания и смазать оливковым маслом. Залить горячей водой так, чтобы она доходила до середины голубцов, накрыть форму фольгой и аккуратно прижать ее к поверхности заготовок.

Запекать в нагретой до 190 °С духовке в течение 30–40 мин.

Огурец вымыть, обсушить, очистить, разрезать вдоль на четыре части, удалить семена, а мякоть и половину кожицы очень мелко порубить. Добавить йогурт, перемешать, накрыть посуду крышкой и охладить.

Готовые голубцы вынуть из формы, обсушить, выложить на блюдо и полить йогуртовым соусом.

Запеканка из помидоров

1 кг зрелых помидоров, 1 луковица, 1 лук-порей, 1 долька чеснока, 2 стручка красного сладкого перца, 150 г манной крупы, 300 г нежирного мягкого творога, 40 г панировочных сухарей, 700 мл овощного бульона, 2 ст. ложки оливкового масла, 0,5 ч. ложки измельченного майорана, 1 ч. ложка красного молотого перца, зелень петрушки.

Помидоры вымыть, обсушить, нарезать толстыми кружочками. Репчатый лук нарезать тонкими колечками, лук-порей нашинковать, чеснок раздавать или натереть на терке. Сладкий перец вымыть, обсушить, очистить от семян и перегородок, нарезать соломкой.

Бульон довести до кипения, тонкой струйкой, помешивая, всыпать крупу. Варить, помешивая около 15 мин, а затем снять посуду с огня.

В сковороде разогреть половину оливкового масла и слегка обжарить смесь из сладкого перца, репчатого лука, порея и чеснока. Добавить красный молотый перец и майоран, перемешать и потомить еще 10 мин, время от времени помешивая.

К манной каше добавить творог и обжаренные овощи, перемешать. Получившуюся смесь выложить в форму для запеканок, сверху положить помидоры, посыпать панировочными сухарями, сбрызнуть оставшимся маслом.

Запекать в нагретой до 230 °С духовке в течение 20 мин — до образования румяной корочки.

Готовую запеканку украсить зеленью.

Стручки красного сладкого перца можно заменить стручками другого цвета, а майоран — орегано.

Лечо с окрой

6 зрелых помидоров, 1 небольшая луковица, 225 г окры, сок 0,5 лимона, 1 ст. ложка оливкового масла, 2 ст. ложки измельченной зелени петрушки, черный молотый перец, соль.

Лук нарезать тонкими колечками. Плодоножки окры аккуратно отрезать. Кожицу помидоров надрезать, опустить помидоры в кипящую воду на 30 с, обсушить, очистить от кожицы, а мякоть крупно нарезать. Оливковое масло разогреть, обжарить в нем лук до прозрачности, добавить окру и, помешивая, жарить около 10 мин. Затем добавить помидоры, зелень, залить лимонным соком, посолить и поперчить по вкусу. Тушить примерно 5 мин, помешивая.

Вместо окры можно использовать стручковую фасоль, вместо петрушки — нежирный сыр.

Окру можно использовать как свежую, так и консервированную. Последнюю нужно вымыть и обсушить. Готовится она вдвое быстрее свежей.

Запеканка из баклажанов

2 крупных баклажана, 8 свежих помидоров, 425 г очищенных консервированных помидоров, 2 крупные луковицы, 2 свежих зеленых стручка перца чили, 85 г тертого сыра «Чеддер», 300 г нежирного натурального йогурта, 150 мл солодового уксуса, 1 ст. ложка оливкового масла, 1 ч. ложка измельченного чеснока, 0,5 ч. ложки молотого чили, 0,5 ч. ложки молотой куркумы, 1 ч. ложка черного молотого перца, 2 ч. ложки соли.

Баклажаны вымыть, обсушить, нарезать ломтиками толщиной около 0,5 см, посыпать солью, залить уксусом. Накрыть посуду крышкой и мариновать баклажаны около 30 мин. После этого тщательно промыть овощи и обсушить.

Лук мелко порубить, обжарить в разогретом масле до золотистого цвета. Добавить мелко нарезанный свежий чили, посолить по вкусу, перемешать. Положить измельченные консервированные помидоры, молотый чили, чеснок и куркуму. Снова перемешать. Тушить в течение 5–7 мин, помешивая, пока соус не загустеет. Снять с огня и остудить, а затем с помощью миксера приготовить из смеси пюре.

Форму для запекания смазать маслом, выложить на дно ломтики баклажанов, залить их половиной соуса, сверху положить оставшиеся баклажаны, залить их соусом. Наверх выложить кружочки свежих помидоров.

Йогурт соединить с сыром, поперчить. Получившейся смесью залить запеканку.

Готовить в духовке, разогретой до 190 °С, в течение 20–30 мин до образования румяной корочки.

Подавать запеканку, не вынимая из формы.

Вместо обычного репчатого лука можно использовать красный или белый, а «Чеддер» заменить сыром другого сорта.

Бараньи котлеты с морковью

4 бараньи котлеты, 500 г молодой моркови с ботвой, 1 крупная луковица, 100 г корня сельдерея, 1 долька чеснока, 50 г листового салата, 100 мл белого сухого вина, 4 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка сахара, черный молотый перец, соль.

Морковь вымыть, очистить, срезать ботву, оставив примерно по 3 см зелени. Лук нарезать колечками. Корень сельдерея очистить и нарезать кружочками.

В сковороде нагреть 1 ст. ложку масла, обжарить в нем морковь, лук и сельдерей, посолить и поперчить

по вкусу, добавить сахар. Все время помешивать, чтобы сахар не подгорел. Влить вино, накрыть посуду крышкой и тушить еще в течение 10 мин. После этого снять крышку и готовить, помешивая, пока не выкипит вся жидкость. Снять с огня, добавить нашинкованный салат и перемешать.

Котлеты вымыть, обсушить. Дольку чеснока разрезать пополам, натереть им мясо, затем посолить и поперчить по вкусу и обжарить в оставшемся масле с обеих сторон до готовности.

На тарелки выложить овощную смесь, рядом положить котлеты. Так же можно приготовить котлеты из нежирной свинины.

Курица в маринаде

600 г куриного филе, 1 маленькая луковица, 1 долька чеснока, 1 лимон, растительное масло, лавровый лист, гвоздика, черный молотый перец, соль.

Куриное мясо нарезать порционными кусками и слегка отбить их.

Приготовить маринад. Лук нарезать колечками, чеснок раздавить или натереть на терке, соединить, добавить раскрошенный лавровый лист, гвоздику, перец и соль по вкусу, смешать с лимонным соком.

Залить маринадом куски мяса, перемешать и выдержать в течение ночи в холодильнике.

Растительное масло разогреть в глубокой сковороде, довести его до кипения и обжарить во фритюре курицу вместе с луком. Маринад процедить, влить в посуду с курицей и прокипятить в течение 5 мин.

В качестве гарнира подойдут рассыпчатый рис или овощи.

Лосось со сладким перцем

750 г филе лосося, 2 стручка сладкого красного перца, 2 стручка зеленого сладкого перца, 400 г помидоров черри, 25 г укропа, 300 мл сливок, 200 мл сухого белого вина, 2 ст. ложки лимонного сока, 2 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки хрена, белый молотый перец, соль.

Лосося вымыть, обсушить, посолить и поперчить по вкусу, сбрызнуть лимонным соком. Сладкий перец вымыть, обсушить, аккуратно очистить от семян и перегородок, нарезать колечками. Помидоры обдать крутым кипятком, очистить от кожицы и нарезать толстыми кружочками.

Перец выложить в сковороду с горячим маслом и обжарить в течение 10 мин.

Форму для запекания смазать маслом. Выложить в нее слоями куски рыбы, перец и помидоры.

Вино соединить со сливками и хреном, перемешать. Получившимся соусом залить рыбу. Запекать в разогретой до 200 °С духовке в течение 20 мин.

Готовое блюдо посыпать мелко нарезанным укропом.

Десерты

Десерт из свежих фруктов

1 свежий плод инжира, 2 киви, 1 плод манго, 2 свежих финика, 1 гуайява, 1 папайя, 0,5 маленькой дыни, 200–250 г арбуза, 0,5 маленького ананаса, 100 г винограда без косточек, 25 г измельченных грецких орехов, 2 ст. ложки свежеприготовленного апельсинового сока, 2 ст. ложки лимонного сока.

Все фрукты вымыть и обсушить. Каждый плод инжира разрезать на четыре дольки. Киви очистить и нарезать тонкими ломтиками. Финики разрезать вдоль пополам и очистить от косточек. Гуайяву разрезать пополам, а затем — дольками.

Папайю очистить, нарезать тонкими кружочками, а затем разрезать кружочки пополам. Ананас очистить, нарезать кружочками и удалить жесткую сердцевину с помощью острого ножа. После этого разрезать кружочки на треугольники.

Манго очистить от кожицы и косточки, нарезать ломтиками. Ягоды винограда разрезать пополам. Арбуз, не очищая от корки и косточек, нарезать треугольными ломтиками. Дыню очистить от корки и семян, мякоть нарезать треугольными ломтиками.

На большом блюде расположить фрукты в любом порядке, стараясь сделать это так, чтобы фрукты составили яркий узор.

Соединить апельсиновый и лимонный соки, добавить орехи, перемешать. Получившейся смесью залить фрукты, накрыть их полиэтиленовой пленкой и охладить.

Вместо апельсинового сока можно использовать яблочный или ананасовый, а грецкие орехи заменить миндалем, фундуком или орехами пекан.

Вишневый кисель

700 г свежей вишни, 40 г кукурузного крахмала, 450 мл яблочного или виноградного сока без сахара, 3 ст. ложки бренди, 1,5 ч. ложки мелко натертой лимонной цедры, свежая мята.

Вишню перебрать, вымыть, обсушить, очистить от косточек, добавить лимонную цедру и залить соком. Довести до кипения на среднем огне, после чего уменьшить огонь до слабого и варить, помешивая, около 10 мин. Затем вынуть вишни шумовкой и выложить их на блюдо.

Крахмал развести 5 ст. ложками сока, в котором варились вишни, и влить раствор в кастрюлю с соком. Помешивая, довести до кипения. Кипятить, не переставая помешивать, в течение 2 мин. Снять посуду с огня, влить бренди. Получившейся жидкостью залить вишни, остудить до комнатной температуры, а затем поставить в холодильник. Перед подачей украсить веточками мяты.

Так же можно приготовить кисель из абрикосов или сливы.

Вместо яблочного или виноградного сока можно использовать апельсиновый, вместо бренди — херес, вместо лимонной цедры — цедру лайма.

Булочки с тыквенными семечками

250 г кукурузной муки, 50 г очищенных тыквенных семечек, 2 яйца, 300 г нежирного натурального йогурта, 40 г сливочного масла, 1,5 ч. ложки разрыхлителя, 1 ч. ложка меда, 0,5 ч. ложки соли.

Муку соединить с разрыхлителем и перемешать. Добавить чуть теплый йогурт, взбитые яйца, растопленное масло, мед, соль. Замесить однородное тесто. Семечки крупно нарезать, добавить к тесту и перемешать.

Формочки для кексов смазать маслом, разложить в них тесто. Выпекать в течение получаса в духовке, разогретой до 200 °С. Готовые булочки должны подняться и зарумяниться. Слегка остудить и вынуть из формочек.

Тыквенные семечки можно заменить подсолнечными, или кунжутом, или маком. Вместо кукурузной муки можно использовать смесь пшеничной и ржаной или пшеничной высшего сорта и пшеничной грубого помола.

Груши с творогом

4 половинки консервированных груш, 250 г нежирного мягкого творога, 100 г сметаны, 100 мл грушевого сока без сахара, 100 мл нежирного молока, 1 ст. ложка тертого шоколада, ванильный сахар.

Соединить творог, сметану и молоко. Слегка взбить до образования однородной массы. Груши нарезать кубиками и добавить к молочной смеси. Всыпать тертый шоколад, влить сок, добавить ванильный сахар по вкусу и тщательно перемешать.

К этому десерту можно подать свежие фрукты или бисквиты.

Ежевичная пена

450 г свежей ежевики, 300 г нежирного натурального йогурта, 2 яичных белка, жидкий заменитель сахара.

Ягоды тщательно вымыть, обсушить, положить в неметаллическую посуду, накрыть ее крышкой. Прогреть на слабом огне в течение 5-10 мин, помешивая, пока ягоды не пустят сок. Снять посуду с огня и остудить до комнатной температуры.

Остывшие ягоды протереть через неметаллическое сито. Получившееся пюре соединить с йогуртом и взбить до образования однородной массы. Отдельно взбить в крутую пену яичные белки. Ввести их в ежевичную массу порциями, перемешивая снизу вверх — так, чтобы получился эффект мраморного рисунка. Влить жидкий заменитель сахара.

Готовую массу разложить по формочкам и охладить.

Подобный десерт можно приготовить из клубники или малины, а вместо натурального йогурта использовать нежирный фруктовый.

Если ягодную массу заморозить, ее можно подать как мороженое.

Абрикосы с кефиром

4 крупных спелых абрикоса, 350 мл кефира, 4 ч. ложки меда, свежая мята.

Абрикосы вымыть, обсушить, очистить от косточек. Кожицу проколоть в нескольких местах. Разложить фрукты по бокалам. В каждый бокал добавить по 1 ч. ложке меда. Залить кефиром. Бокалы накрыть салфетками и дать десерту настояться в течение ночи при комнатной температуре. Примерно за 1 ч до подачи поставить десерт в холодильник. Готовый десерт украсить мятой.

Такой же десерт можно приготовить из некрупных персиков или нектаринов. Вместо меда можно использовать кленовый сироп.

Клубничное мороженое

450 г свежей клубники, 600 г нежирного натурального йогурта, 2 яичных белка, 2 ч. ложки желатина.

Ягоды перебрать, очистить от листочков, тщательно вымыть, обсушить, мелко нарезать. Добавить йогурт и с помощью миксера приготовить однородную массу.

Желатин растворить в 2 ст. ложках кипяченой воды, поставить посуду на водяную баню и подержать там, не размешивая, пока желатин не растворится и жидкость не станет прозрачной. Ввести распущенный желатин в клубничную массу и перемешать.

Смесь перелить в низкую форму и выдержать в морозильной камере, пока края смеси не затвердеют. После этого вынуть форму из холодильника, переложить в охлажденную посуду и взбивать, пока смесь не станет однородной.

Опять переложить ее в форму, выдержать в морозильной камере, пока края смеси не затвердеют, снова переложить в охлажденную посуду и взбить в однородную массу. Ввести небольшими порциями белки, взбитые в крутую пену. После этого переложить смесь в форму и окончательно заморозить. При желании можно ввести немного жидкого заменителя сахара.

Мороженое вынуть из холодильника за 20 мин до подачи на стол, дать ему слегка оттаять, разложить по креманкам и украсить ягодами.

Подобное мороженое можно приготовить из любых свежих или консервированных ягод. Если в них много семян, ягоды нужно взбить с помощью миксера, а затем протереть через сито. Вместо натурального йогурта можно использовать нежирный фруктовый.

Мороженое из манго

3 манго, 1 яичный белок, сок 0,5 лайма, 325 мл минеральной воды, 125 мл сухого белого вина, свежая мята.

Манго очистить от кожицы и косточек, мякоть нарезать и измельчить с помощью миксера в однородную пюреобразную массу. Добавить сок лайма, вино и минеральную воду, тщательно перемешать.

Получившуюся смесь выложить в низкую форму, поставить в морозильную камеру и выдержать, пока по краям не образуется лед. Вынуть форму из холодильника, переложить массу в охлажденную посуду и взбить ее, пока она снова не станет однородной. Ввести взбитый в крутую пену белок, можно добавить немного жидкого заменителя сахара. Снова выложить смесь в форму и заморозить.

Мороженое вынуть из холодильника примерно за 20 мин до подачи, дать ему слегка оттаять и разложить по креманкам. Украсить веточками мяты.

Сок лайма можно заменить лимонным, белое вино — розовым или яблочным соком.